



进寨

六十四亿元。新华社记者 牟宇摄 冲击下却不断“逆袭”，去年营业额达 家的传统百货商场，在电商网购强烈 河北黄骅信管楼，一座小县城



预防

活动。 新华社记者 彭昭之摄 宁夏开展暑期学生防溺水专项宣传 水救援设备的使用方法，七月五日， 观看警示教育短片，学习各类溺



赏荷

者的荷塘。 新华社发(包康轩摄) 摄者前去赏花拍照。这是从空中拍 丘小区的荷花盛开，吸引众多摄影爱 近日，浙江省东阳市横店镇屋基



暑运

出行、方便出行、温馨出行”的目标。 强机车整治，努力实现让旅客“安全 暑运期间，锦州机务段多措并举加

营养快餐

吃面讲方法

面条在中国有着悠久的历史，既 属经济饱肚的主食，还是登上大雅之 堂的上佳美食。但吃面还要注意以下 几方面：

最适合中午吃

面条含有丰富的碳水化合物，能提 供足够的能量，而且在煮的过程中会吸 收大量的水，100克面条煮熟后变成400 克，因此能产生较强的饱腹感。此外， 面条能够刺激人的思维活动，人的大脑 和神经系统需要一种碳水化合物占 50%的食品，面条就是这种有益的原 料。硬质小麦含有B族维生素，它们对 脑细胞有刺激作用。所以，中午吃一碗 营养搭配合理的面条是不错的选择。

不会让人发胖

每150克煮熟的面条含有1克脂 肪、7克蛋白质、40克碳水化合物，热量 是180千卡，相对于一些高热量高脂肪 的食品来说，它不是脂肪性食物。因 为许多研究表明，缓慢发挥作用的碳 水化合物可以增加饱腹感，因此面条 特别能给人饱腹感。所以，每天摄入 适当量的面条并不会发胖的风险。

越筋道的面越营养

由于小麦粉不一样，制作出来 的面条的口感是不一样的。一般来说， 吃起来比较筋道的面所含有的蛋白质 更多，更能补充人体所需的营养。当 然，制作工艺也会导致面条口感的差 异。比如，北方的面为了使面更筋道， 会加一些盐来“醒面”，这样并不会破 坏面的营养。

适合温乎乎地吃

面的吃法丰富多样，不应为了贪 图凉爽和刺激吃过凉或过热的面。太 热的面对食道会有损伤，太凉则不利 于消化吸收，吃碗温乎乎的面最合适。

原汤化原食

传统饮食中有“原汤化原食”的 说法。人们在吃完面、水饺或元宵后， 都要喝点原汤。从营养学的观点来看 是有一定道理的。煮淀粉类食物时，其 表面的淀粉会散落到汤中，当加热到 100℃ 时，淀粉颗粒会分解成糊精，能帮助消 化食物。而且面汤中含有消化酶，在 煮的过程中不会被破坏，也可帮助消 化食物。所以，喝原汤可以帮助减少积 食。

吃面看体质

吃面不能受习惯影响，而是要 根据季节、体质来吃，才能在享受美 味的同时保证健康。平时应酬较多 的人，喝酒后最宜吃碗阳春面，不仅 解酒，还能起到养胃补身的功效。而 且由于阳春面口味清淡，老年人和儿 童都适合吃。兰州拉面的做法有其 地域性的原因，牛肉补气，有驱风 寒之功效，又佐以葱、蒜、香菜等 调味，味重油多，所以有滋阴补 肾、强身壮体之功效，比较适合体 弱、气虚的人食用，能起到抗疲 劳的作用。冬天是吃兰州拉面最好 的季节。炸酱面是北京富有特色的 食物，由菜肉、炸酱拌面条而成。炸 酱面是几种风味中营养搭配最合理 的。刀削面由于制作工艺的差别，面 较硬且不易消化，所以青年人可以多 尝些，而老年人就不该多吃了。而且 吃刀削面时，可以不采取传统的酱 料，加一些鸡丝、肉丝、青椒丝和 胡萝卜丝，均衡营养。秋冬季也可 放些黄瓜丝和萝卜丝，黄瓜有败火 的功效，而萝卜可止咳平喘、缓解 干燥。



扫一扫

欢迎关注科技改变生活微信公众号

手中的公交卡“完好无损”，退卡时竟被扣掉“磨损费”，直至公交卡押金全部扣完。请关注——

公交卡押金为啥成了“唐僧肉”？

潘晔 聂可

打破砂锅

记者调查发现，作为公益性垄断企业，一些城市的公交卡企业打着折旧费、维护费、磨损费等各种名目变相收费，“蚕食”着公交卡押金，让押金“有去无回”。

退卡每月需磨掉1元，两年半后押金一分钱不剩

“押金不能全退给你，要扣掉每个月1元的磨损费。”在南京工作多年的马先生即将到外地工作，他在地铁站退还公交卡“金陵通”，想要取回30元押金时，却被告知要扣除“磨损费”。

不少市民和马先生一样，在办卡时对“磨损费”并不知情，不退卡不会遭遇此事。记者在南京大多数地铁站采访发现，办卡时工作人员只是询问办记名卡还是记名卡，并未告知“磨损费”相关事项，办卡处附近也没有明显标识。“作为公益性企业，收什么费应该和老百姓明示。”市民周女士抱怨道。

记者查询到2014年7月1日实施的《金陵通记名卡办卡章程》中规定：卡有弯、折、裂、破等或其他人为损坏的，不退卡押金。而第

十二条指出：交纳押金的卡外观及性能完好的，卡押金在扣除磨损费后退还，磨损费自购买月起按1元/月计算，最高30元封顶。“也就是说，两年半之后退卡，押金一分钱也拿不到了。”许多市民质疑这样藏着掖着收“磨损费”是否合理。

对此，南京市市民卡有限公司相关负责人表示：退卡是持卡人的权利，但会造成资源浪费，大量退卡会给企业带来沉重的成本压力，因此企业自主提出了退卡收取磨损费的规定，并已报相关部门备案。记者调查发现，还有一些地区的公交卡也存在类似现象：浙江舟山公交卡和市民卡合并后，退公交卡需扣一笔“折旧费”，一年的折旧费是4元；江苏苏州推出苏州市民卡后，过去的“苏州通”卡还能继续使用，但若退还“苏州通”，要从原来的40元押金里扣除每个月1元钱的维护费。

“收取‘磨损费’没有法律依据。好比你去饭店吃饭，还要付餐具的磨损费吗？”北京盈科(南京)律师事务所合伙人吴宇律师指出，目前国家并没有相关法规支持“磨损费”的合理性。“押金的设定是为了保障交易安全，其所有权并没有改变，在双方法律关系不存在且无其他纠纷后，押金应予以退还。”

巧借名目的“磨损费”横行多年

好好的押金，为何会被自行“磨损”掉呢？记者调查发现，缺乏法律依据的“磨损费”之所以能长期存在，主要有以下因素：

——以成本压力为名义。在许多城市，公交卡的使用领域已从公交、轮渡、出租、地铁拓展到超市、公园、停车场等多个小额消费领域，这些公益项目都需要投入。

根据南京市物价局文件，2000年发的60万张卡是为市民免费发放的，投入为1800万元；2005年至今又对超过200万张老版卡进行免费更换，投入巨大。除此之外发行的几百万张市民卡均正常收取押金。南京市市民卡有限公司相关负责人表示，由于操作难度大，涉及重新更改数据库、二次销售以及可能引发的客服矛盾，旧卡不能重复利用，退卡给企业带来成本压力，所以收取折旧费以平衡。

——巧借“磨损费”名目，打法律的擦边球。根据2001年颁布的《集成电路卡应用和收费管理办法》，事业单位提供经营性业务或具有行业垄断性的企业提供生产经营业务，推广使用IC卡所需费用，通过对用户的业务价格补偿，不得向用户单独收取费用。为控制发行费

用，对不单独收费的IC卡，可以按照一定的标准向用户收取押金。因此，基于押金上扣除的“磨损费”就打了一个规定的“擦边球”，避开了“单独收费”的名头，实际上是“拐弯抹角”收费。

记者了解到，目前“磨损费”还没有相应的国家法规相配套，皆由企业自行规定。例如，南京“金陵通”卡收取每张30元的押金，依据的是南京市物价局2002年的批复。然而在这个批复里，只规定了押金自2002年4月20日起从每张20元涨到每张30元，并未提到“磨损费”。这给了相关企业随意收费的空间。

——管理部门默许，凸显监管漏洞。对于收取“磨损费”的行为，相关部门大多采取的是认可或默认的态度。公开资料显示，南京工商部门认定了《金陵通记名卡章程》符合《南京市合同格式条款监督办法》；而“苏州通”收取的维护费是由政府常务会议明确的。此外，南京物价局2002年的批复指出，当时的空卡成本为26.72元。据公交卡合作单位相关人员透露，制作成本近年来已有下降。“本身收30元中间的利润就越来越大，但相关部门并没有调整政策。”

吴宇指出，公属于公益性垄断行业，任何一项收费都应该经过相关部门的批准，而相关部门也需要依据有关法律来决定是否可以收取费用。“‘磨损费’额度是怎么定的？有

没有第三方来鉴定？是否应当把成本嫁接到市民头上？”

对“习以为常”的变相收费说“不”

许多市民表示，虽然不满收取“磨损费”的规定，但少有人有精力去计较这些，“磨损费”就这样成为市民习以为常的“不应承受之费”。南京市市民卡相关负责人回应表示，对于退卡该收多少折旧费，他们也准备广听民意，采取一个企业、市民都能接受的标准，减少这方面的矛盾，又能防止恶意退卡。

“处于垄断地位的公共交通行业本该凸显其公益性，是一种为了让公众获益而设的保护性垄断。吴宇认为，公交卡企业不能利用既已占有的垄断地位，追逐商业利益，而淡忘了公益。

中国人民大学法学院教授刘俊海认为，利用押金收取“磨损费”既是变相逐利，又是故意模糊公众视线的“障眼法”。虽是区区一件小事，却“磨损”着公众对公益性企业的信任，相关部门要积极监管，谨防押金沦为部分人利益的“小灶”。

业内人士还指出，公交卡押金收取多少、利息如何、资金怎么运营，都应该公开透明，更要建立一个畅通的渠道，让市民对此进行监督。(据新华社电)



7月5日，“兰州号”中亚国际货运班列首发仪式在兰州举行，满载着2000多吨“中国制造”的机电设备等产品的“兰州号”，从兰州新区火车站出发驶往哈萨克斯坦阿拉木图。新华社记者 范培培摄

画中有话

健康管理用上“智慧云”

数字时尚

科技日报(记者李禾)7月2日，由河北大学主办、中晋联合技术(北京)有限公司承办的“健康云”成果发布会在河北保定召开。会上，河北大学党委书记王洪瑞说，心常泰“云端”智慧健康平台已在河北大学附属医院、河北省中医院等7家医院投入使用。



有消息称，LG有抢夺骁龙820首发的打算，并且还准备了2款这样的机型。一款介于G3和G4之间的机型，会被冠以G3 Pro的称号，搭载的骁龙820处理器。这款手机配备的是6英寸2K屏，内置有4GB内存和2070万像素摄像头，并且还会提供指纹识别功能。

王洪瑞说，该项目不仅可解决居民的健康管理问题，还可解决医疗资源分配不均等问题，可通过网络、电视等画面、声音交流方式，来获取本地、异地的优质医疗服务资源。在此基础上不仅解决了看病难问题，还解决了手术后家庭护理、康复护理、居家老人健康管理等专业服务，使人们享受到多样化的健康服务。

会上还展示了河北大学、中晋公司在医学影像分析、手术仿真、康复训练平台等取得的系列研究、应用成果，这些成果具有自主知识产权，在国内数字医疗和智慧健康领域位于领先水平。

夏季怎样补VC更科学？

本报记者 李颖

科学与生活

夏日炎炎，在经受室外高温和室内空调“冰火两重天”的考验下，很多人的饮食和睡眠不佳，免疫力下降。此时如何提高身体免疫力，抵抗疾病困扰？营养专家认为，合理膳食、均衡营养是提高免疫力的关键所在，尤其要注意补充维生素C(VC)。如果你有吸烟、服药等过多损耗维生素的情况存在，就更应该补充损失的部分了。

说到补充VC，很多人首先想到服用保健品。药店里有各种不同品牌的VC含片、泡腾片，不少人觉得通过购买VC产品补充很方便。但实际上，从果蔬中摄取天然VC的吸收效率，比服用保健药片高5倍。从每一餐的蔬菜水果中摄取VC，是专家最推荐的补充途径。

VC广泛存在于天然的蔬菜水果中。受烹调习惯的影响，高温烹煮时，一部分蔬菜中的VC会流失，而生吃新鲜的水果则

区别对待手机偷跑流量

借您一双慧眼

近日，央视报道了多个品牌的手机存在偷跑流量、预装软件无法卸载、虚标手机容量三大问题，引发手机用户的广泛热议。

对此，腾讯手机管家安全专家陆兆华表示，现在的APP都是以互联网应用为主，或多或少需要联网通讯，联网权限是属于非常基础的权限，APP很容易就可以调用联网上传下载；此外，一些手机还会自动更新应用程序、Push消息，这都要耗费流量，因此一些流量的消耗是正常的。

但是对于一些手机偷跑流量过多的问题，应该引起消费者的注意。陆兆华建议安卓、iPhone手机用户可以通过设置流量套餐额度，监控每日流量消耗情况，查看消耗流量的所有应用。而获取了Root权限的安卓手机，还可以手动关闭这些偷跑流量应用的

上网权限。

央视报道称，市场上销售的智能手机，预装的软件主要有两类，一类是保证手机基本功能的系统应用程序，如电话、短信、相机和相册等；另一类是商业软件，如天气、地图、网购、社交、游戏等客户端。

对此，陆兆华表示，电话、相册、相机、浏览器等应用的预装是合理的，因为这是一部手机必备的应用，否则就不能称作是手机，不允许用户卸载也是合理的。对于预装一些商业软件来说，一方面手机企业可能通过预装获利，此外一些类似社交软件、地图软件都是绝大多数用户必备，预装也在情理之中，但建议允许用户自主卸载。

最不该预装的软件是恶意软件，会带来偷跑流量、恶意扣费、窃取隐私、推送广告等风险，建议用户使用手机安全软件来监测和管理恶意软件。(高雯)

颈椎病人用冰垫要“悠着点儿”

给您提个醒

夏季各种避暑神器派上了用场，冰垫也成了抢手货。冰垫里面的填充物是海绵和水，坐上去很舒服，很凉爽，价格也不贵，最适合办公室的人群使用了。然而办公一族大多有颈椎病，长期使用这类冰垫要悠着点。

专家指出，冰垫采用的是物理降温方法，患有轻度的肩周炎、颈椎病的网友在使用了冰垫之后最好不要再次吹风；若是患有比较严重的颈椎病的朋友，最好就不要使用冰垫。而司机朋友离开座位时最好把冰垫

移到阳光晒不到的阴凉处，这样才能使冰垫保持更长时间的低温，回到家后把冰垫放到阴凉的环境里降温以备再次使用。

怎么判断自己患上颈椎病了呢？以下10点征兆向你发出预警：久治不愈的头痛或偏头痛；久治不愈的头晕；非耳部原因的持续耳鸣或听力下降；不明原因的心律不齐、类似心绞痛的症状；久治不愈的低血压；“莫名其妙”的高血压；久治不愈“找不到原因”的内脏功能紊乱，如呼吸系统、消化系统、内分泌系统功能紊乱等；发油较多、多发头部脂溢性皮炎、脱发；总是将头歪向一侧；不明原因的反复“落枕”。(苏菲子)

克，被广泛认为VC大户的橙子可以达到53.2毫克，草莓达到58.8毫克，而位于VC含量之首的是新西兰奇异果，100克绿奇异果富含的VC高达85.1毫克，而金色阳光金果的VC含量达到161.3毫克。如果按照中国营养学会提出的VC日建议摄入量(100毫克/日)计算，一颗阳光金果的VC含量就可以满足人体全天需求。

据了解，新西兰奇异果除了有“VC之王”的美誉，其营养密度也可称为水果之王。营养密度指的是17种对人体重要的营养素含量的综合评价。比如，100克苹果的营养密度是1.8，阳光金果的营养密度则达到18.7，是苹果的10倍，因此夏季食用奇异果十分合适。